

Antropología Experimental

<http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae>

2020. nº 20, Texto 4: 37-52

Universidad de Jaén (España)

ISSN: 1578-4282 Depósito legal: J-154-200

DOI: <https://dx.doi.org/10.17561/rae.v20.04>

Recibido: 08.04.19 Admitido: 07.09.2019

ANTROPOLOGÍA DE LO DOMÉSTICO.

La cocina, territorio propio y espacio de diálogo intercultural

Juan Alfonso BELMONTES GARCÍA

Gredos San Diego Cooperativa (España)

ja.belmontes@gsd.coop

ANTHROPOLOGY OF THE DOMESTIC. The kitchen, own territory and space for intercultural dialogue

Resumen

En este ensayo se presentan las ideas clave para generar un debate sobre la antropología de lo doméstico y el pensamiento surgido del contacto con lo cotidiano. Los oficios, entendidos como las habilidades concretas y tangibles que la persona utiliza para su manutención y comodidad, son una fuente de conocimiento válido para entrever las raíces de la cultura que la persona construye con sus semejantes. En este sentido, la cocina crea a su alrededor un universo social propio, identificado con su territorio, y muy resistente al proceso de asimilación. Se propone que la cocina sea reivindicada como un espacio de interculturalidad. Además de constituir un patrimonio inmaterial por derecho propio, también es un ámbito donde diferentes culturas pueden compartir su forma de ver la realidad.

Abstract

On this essay, we show the key ideas to generate a discussion on domestic anthropology and thought born from tangible experience. The housework and crafts, skills and knowledge that persons use to their maintenance and welfare, supposes a useful knowledge to research the roots of culture built with other people. In this sense, cooking creates a unique social universe, related with the identification with territory, and really resistant in the assimilation process. We propose that cooking could be claimed like intercultural space. It constitutes by itself an intangible heritage, but also a frame where different cultures can join and share their way to understand the reality.

Palabras clave

Cocina. Nicho cultural. Alimentación. Interculturalidad. Diálogo. Patrimonio Inmaterial

Cooking. Cultural niche. Feeding. Interculturality. Dialogue. Intangible Heritage

Introducción

“La vida era la experiencia, cargada de significación exacta y precisa”, así recoge Lèvi-Strauss esta cita de Handy y Pukuy de 1958, en relación a su investigación de la cultura polinesia (Citado en Lèvi-Strauss, 1964: 12). En este ensayo, el autor reflexiona sobre el *lenguaje de los oficios*, un universo comunicativo nacido del conocimiento y manipulación de la naturaleza, origen del pensamiento primitivo. Descrito como atento a lo real y tangible, este pensamiento es capaz de organizar un edificio intelectual con métodos de observación complejos, a la altura del que ofrece la ciencia para nuestra cultura. Ambas aproximaciones a la realidad, la ofrecida por la ciencia o la surgida de la observación sistemática, son validadas con igual exigencia, aunque por distintos métodos. La ciencia ha creado un método para contrastar las capas de pensamiento generadas por la experimentación y la generalización. De esa manera genera, dismantela y vuelve a regenerar sus propios edificios intelectuales. La ciencia vive, por tanto, en una espiral: un ciclo de paradigmas y revoluciones intelectuales conectadas al contexto histórico y a las revoluciones tecnológicas que le permiten penetrar en escalas de percepción profundas (microscopía, cosmología...). Por otra parte, lo que puede denominarse como *oficios* (la artesanía, la construcción, el vestido, la cocina), tantas veces considerados conocimientos menores, también generan a su alrededor un corpus de conocimiento recurrentemente validado por la experiencia vivida entre iguales en lo cotidiano. La mente social juzga la validez de una casa, una herramienta o un plato, tanto por su capacidad de dar respuesta a las necesidades derivadas del entorno, como por el contraste con el canon cultural *emic*. En resumen, se conecta el hecho cotidiano, pero siempre nuevo, de habitar, usar o comer con su pertenencia a la idea colectiva de cultura.

No se puede considerar, por tanto, que el conocimiento surgido en lo doméstico, sea trivial o superficial. En esa misma obra, Lèvi-Strauss cita culturas en las que el conocimiento de las plantas y hongos útiles abarca casi el 95% de la flora local. Por añadidura, el autor señala que el conocimiento de estas va más allá de la identificación rápida y precisa. Entra en un terreno vivencial y orgánico. Yendo más allá de definir o categorizar un tipo de planta, se añaden consideraciones sobre la época del año, el lugar, la textura. Así dice, que las personas suelen “gustar el fruto, oler las hojas, quebrar y examinar el tallo, echar una mirada al hábitat”, para estar seguro de reconocer una planta. Esta capacidad surge de la impregnación con lo real. Además, es un conocimiento en común con otros: artesanos, constructores o cocineras... dado que serán sus materias primas y con lo que construirán sus útiles o cocinarán ese día.

Es posible afirmar que esta experiencia tangible, de impregnación, configurará el pensamiento, tanto el individual como el colectivo. Incluso la forma de generar ese pensamiento. Gracias al aprendizaje *ejecutivo* se modula y modela la *inteligencia generadora* subyacente (Marina y Pellicer, 2015), el sistema que construye, sobre bases biológicas, la memoria y los esquemas de acción. En torno a la huella que dejan las emociones surgidas del contacto con lo tangible gravitarán nuevos pensamientos. Estos, utilizando el lenguaje, pueden hacerse reales socialmente, aunque quedar por él limitados y condicionados (Palanco, 2009). En último término, los pensamientos son utilizados en la construcción de modelos para predecir la realidad y su dinamismo. Es por ello que la razón, al encontrar categorías y pautas, formalizando relaciones, parece inmersa en un proceso de independencia de los sentidos, aun habiendo nacido de ellos y de sus sesgos, de un íntimo contacto con lo cercano y útil, lo que llamamos doméstico. Razón y abstracción no se entenderán sin acudir a lo cotidiano y familiar.

La cocina en el estudio antropológico de la cultura

Lo doméstico ha formado parte sustancial de la investigación antropológica. El acercamiento del investigador ha sido tanto más exitoso cuanto mejor actuaba como testigo e intérprete de lo cotidiano. La antropología, no carente de perspectiva, ha puesto su atención en tres grandes aspectos del constructo humano: las estructuras productivas (su grado de dominio del territorio y sus recursos), las estructuras sociales (la gestión del poder y la influencia social) y las manifestaciones cognitivas elevadas (el sentido de la trascendencia, la abstracción, el lenguaje). Por tanto, podríamos decir que para entender la mente humana –individual y colectiva– se ha puesto el foco en aquellos aspectos en los que la persona percibe o demuestra dominación o influencia en su vida cotidiana, como el papel social del sexo, la organización familiar o las relaciones jerárquicas en el reparto de los recursos y la autonomía para decidir. Pero es posible que estos tres ámbitos –producción, grupo y abstracción– sean el reflejo precisamente de un sesgo cultural, un filtro por el que mirar a la cultura; un sistema de creencias de la mente colectiva occidental. La captura de los recursos de un pueblo informa sobre su grado de dependencia respecto los ciclos naturales; la estructura social, “el tamaño de sus grupos, el ejercicio del liderazgo”, se mantiene precisamente a través de la gestión de esos recursos, del sexo y las alianzas sexuales y reproductivas, de la capacidad de influir en los otros y decidir sobre ellos. Por otra parte, el grado de desarrollo intelectual y filosófico se ha estudiado a través del estudio del lenguaje, lo simbólico, la abstracción. La exacerbada capacidad humana para la recursividad, la mixtificación, y el simbolismo, hacen que la palabra y la comunicación tengan un eco profundo en nuestro pensamiento. Hasta tal punto, que algunas culturas, como la nuestra, han dado a la palabra una función mística y religiosa, en el origen mismo de la creación. El estudio del hombre, en definitiva, ha buscado cómo humanizar al animal, alejándolo de la naturaleza para acercarlo primero al mito y después al logos; y para ello nada más oportuno que estudiar cómo el animal obtenía y controlaba los recursos, y aquilataba las relaciones de influencia a través del pensamiento abstracto, filosófico y moral.

Sin embargo, muchos ámbitos de lo doméstico no han recibido la misma atención que el control de los recursos, las estructuras de poder o el pensamiento simbólico. De hecho, ni se han dotado de estructuras formales claras para su estudio e interpretación. Aspectos como la cocina –objeto de este artículo–, pero también la forma de crear refugios, de calentarse en común o descansar están precisamente en la interfase entre la captación de recursos, cómo se gestionan y usan y su significado profundo para el colectivo (Fig. 1).

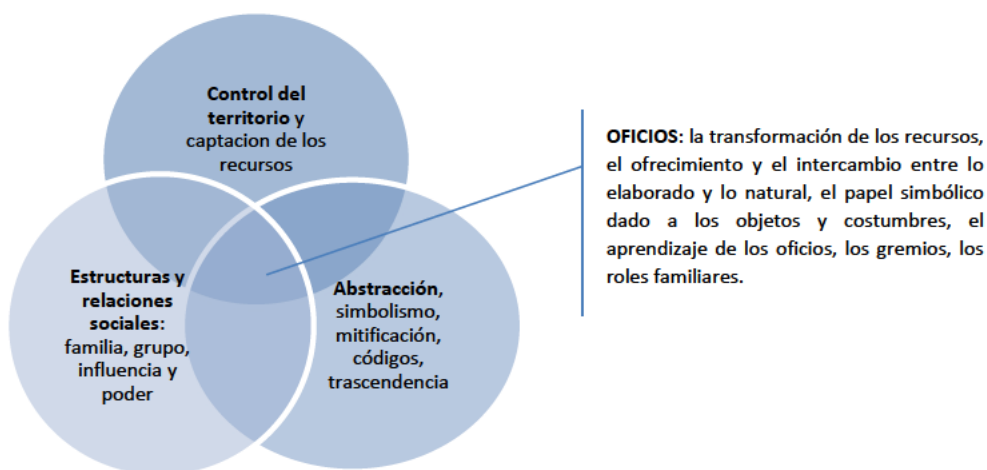


Figura 1. Papel central de los oficios y lo cotidiano en las esferas de expresión humana.

Pudiera parecer que, en la historia reciente, la cocina ya ha escalado posiciones hasta ser considerada una expresión creativa, incluso artística. En realidad, solo una parte de la cocina –la gastronomía– es la que se ha visto revalorizada. Es cierto que siempre ha habido cocineros y ritos culinarios de gran renombre y reputación, valga el género simposíaco de la Grecia clásica. También la Europa imperial produjo un flujo de alimentos a nivel global, que suponían exotismo y prestigio, y que configuró la imagen que occidente se formaba del mundo y viceversa. Pero el prestigio creativo de los cocineros en lo referente al hecho de cocinar es reciente. Sin embargo, son poco abundantes los estudios y ensayos que tratan el acto de cocinar y comer. Son además muy específicos, pese a su influencia en la construcción de la personalidad (de Garine, 1999: 30). Este autor señala que el ser humano hace explícita: “la actitud positiva en relación a la comida, su placer”; “la circulación de mercancías, gentes e ideas” que la cocina aporta; reconoce una “finalidad catártica de la ingestión de alimentos y bebidas”. Pero concluye que es anormal que la filosofía o la psicología no hayan mostrado un interés más profundo y decidido a esta cuestión.

El mismo autor (Gariné, 1999: 14) cita a Lèvi-Strauss: “se puede esperar descubrir en cada caso la manera con que la cocina de una sociedad obra como un lenguaje a través del cual se expresa de manera inconsciente su estructura”, y añade que la antropología debe abordar este tema, en el que la nutrición y la salud se dan la mano con nuestra etología como especie. Está por construir un corpus filosófico sobre el hecho de cocinar, no como la creatividad del profesional consagrado, sino desde la cotidianeidad de los fogones caseros. Podrían considerarse como ideas fundacionales las que el propio Lèvi-Strauss planteaba durante la segunda mitad del siglo XX. La transformación de los alimentos era planteada como un reflejo de la transformación del animal en humano, por oposición entre lo natural y lo cultural que existe entre lo crudo y lo cocinado (Lèvi, Strauss, 1965; Gómez García, 1993), siendo anomalía los pueblos que no han adquirido un mínimo de sofisticación en la preparación de los alimentos (Lèvi-Strauss, texto original de 1957, en reedición en 2008). Es más, las diferentes técnicas de cocina dibujan grados de evolución cultural. Lo cocido necesita de un recipiente, un diseño, la participación del agua; el horno precisa de una cavidad, de un flujo de calor; el asado sobre fuego y la brasa es lo más primitivo. El cocinado se conceptualiza también como poder sobre el entorno. Se escapa en buena medida del poder de la naturaleza. La preparación de los alimentos refleja una transformación cultural sobre lo natural. Esto es patente en las técnicas de conservación de los alimentos, que escapan así de la podredumbre. La salazón o el ahumado son las tecnologías más antiguas de la humanidad, que hacen transitar al hombre en un camino inexplorado, en la dirección opuesta que va de lo crudo a lo podrido, a la pérdida del alimento y la escasez que ello supone. El hombre escapa por medio de la cocina a la corrupción de los alimentos y puede planificar los excedentes. En este movimiento de huida e independencia de los ciclos naturales, el ser humano crea su propio nicho y territorio cultural. El lugar definido más que por la aldea, por el hogar y los sabores que entiende como hogareños.

En su libro *Nuestra especie*, Marvin Harris lanza una pregunta sobre la alimentación adquirida, un sistema de decisiones y acomodaciones que el grupo social adopta y coloca por encima de los gustos innatos personales y de las necesidades energéticas y funcionales como individuos: “¿Cómo alcanzan las culturas sus combinaciones específicas de alimentos y sabores preferidos?” se pregunta el autor (Harris, 2011: 159). Es más acertado plantear que la combinación de alimentos y sabores, compartidos en grupo, no es el reflejo de la cultura, sino el sustrato sobre el que esta crece. Muchos de los cambios culturales han sido precedidos de cambios culinarios y la aparición de nuevos sabores. Valga como ejemplo la adopción tardía de la patata en la cocina europea, también la cultura de la castaña en el noroeste ibérico o la transformación ganadera de la pampa

haciendo nacer la identidad de un país. La comida y la cocina están ligadas a la manutención diaria, pero también están detrás de la sensación de abundancia estacional, del reparto, de quién come primero, de cómo se comparte la olla, del momento de celebración y banquete, de qué hacer con los excedentes y cómo administrarlos. Harris, que ha reflexionado extensamente sobre ello (Harris, 1990 y 1998), se muestra sensible hacia el poder de la ecología humana en la construcción social y política, también en su proyección histórica o religiosa. De hecho, la religión ha sido especialmente eficaz dictando lo que era bueno o malo en la mesa. Son numerosos los códigos religiosos ligados a qué comer y qué no comer –*khoser*, ayunos purificantes, libaciones rituales, cuaresma, *halal*, etc.– Harris, al hablar de ecología humana, incluía desde luego la alimentación, pero prefiere centrarse en lo que se come o no se come, dedicando menos atención a cómo se prepara y cómo se ingiere lo que se va a comer. Se puede decir que, en cierto sentido, obvia que el hecho de cocinar es además de una respuesta al reto alimenticio (por ejemplo, cómo conservar los alimentos), un germen de otros rasgos culturales y artísticos (el sacrificio y despiece, el intercambio ceremonial doméstico o institucional de alimentos) o una expresión de la cosmología doméstica (quién cocina, cuándo y dónde; quién come con quién, dónde y en qué orden; qué es considerado muestra de respeto o de desprecio, hacia el anfitrión o hacia la persona que cocinó).

En este sentido hay dos elementos consustanciales al nacimiento de la cultura que están íntimamente ligados al hecho de cocinar y comer. Uno de ellos es más obvio, el fuego. El otro quizá lo es menos, el lenguaje, necesario para transmitir y fosilizar saberes, tan necesario y rico en el mundo de la comida y la cocina. El fuego cumple, en este sentido, múltiples cometidos, y se hace protagonista, más que como simple herramienta, por su significado profundo. Su peso específico es enorme como poder transformador de la materia: libera nutrientes (su energía rompe los enlaces químicos que, de otra manera, debería catalizar la propia digestión), modela el paisaje y los materiales. Su uso representa, mejor que cualquier otra manifestación de la naturaleza, la dicotomía entre el bien y el mal en la conciencia de ser humano, luz como sabiduría, acogida y bondad, fuego como castigo y purificación. Su domesticación ha estado a la altura de la agricultura (domesticación de la vida) y la escritura (domesticación de la palabra). No es de extrañar que esté presente en los mitos de fundación, como la manera de escapar del caos que representa la naturaleza. Se accede a un don divino, que antes estaba vedado al hombre. Poseyéndolo, este se diferencia del animal o del inculto, que comen cosas crudas. Pero también empoderándolo frente a lo sagrado, al fuego ritual. “Prometeo roba al padre Zeus una llama del fuego sagrado, apartando su empleo del holocausto y del sacrificio, precisamente para concedérsela a los humanos en forma de fuego de cocina”, exponen Repollés-Llauradó y Alemany (2013: 104), sobre el mito de Prometeo. El fuego del hogar representa en sí mismo el concepto de dentro y fuera; dentro como pertenencia y seguridad, fuera como ajeno, exclusión e incertidumbre. La luz y el calor atrae y une a los que se alimentan juntos, a la familia, al clan y la tribu. Mientras hace la comida más digerible, genera sabores reconocibles en grupo, crea un espacio iluminado, pequeño y controlado; pero también, por oposición, otro oscuro y frío que pertenece a lo que escapa a su control y permanece salvaje. Dentro de ese espacio, además de comer, se fabrican instrumentos, se murmura sobre otros, se ensayan mensajes, se enseñan técnicas y trucos, se recopilan saberes y experiencias. Todo esto acabará convertido en saberes colectivos estructurados, también en mitos y leyendas, no tanto para explicar lo desconocido, como para seguir construyendo comunidad. En definitiva, una de las fortalezas del fuego es como catalizador creativo de la conversación. Ligado al acto casi pueril de sentarse a cocer y comer los alimentos, se ha generado una atmósfera genuinamente humana y ancestral, idónea para la comunicación, el aprendizaje y la fabulación. El fuego es factor común de dos grandes pasiones humanas: comer y narrar.

Como decíamos, el lenguaje también se ha nutrido de lo doméstico en su cimiento más íntimo. Para la búsqueda de alimentos y materiales de construcción o abrigo, para entender los ciclos del cielo, o las sutilezas del agua y su capacidad para nutrir; para recolectar y transportar, repartir, preparar y comer lo encontrado; hasta para el reposo una vez que se ha comido, se ha desarrollado un lenguaje preciso, localista y sonoro. Expresiones monosilábicas y fonéticamente simples abundan en lo culinario –pan, agua, sal; *bread, water, salt; ekmek, su, tuz...*–, pero además han sido idóneas para el lenguaje lírico, religioso y poético, por la intimidad que despiertan. El propio acto de cocinar resulta un entorno especialmente fecundo para el desarrollo del lenguaje. Se precisan instrucciones detalladas para despiezar, trocear y sazonar; también para aplicar tiempos precisos a cada operación, y para confrontar el acto presente de cocinar con la experiencia y lo socialmente aceptado, sea la tradición expresa (el pan ácimo de la *Pesaj* judía) o las normas implícitas en una cultura (cómo cortar un jamón). Ese léxico debe ser flexible y abierto a nuevas incorporaciones. Cada comida se vive en dos dimensiones: desde el presente, con una sed y hambre siempre renovadas, que se calibran de nuevo con la persona con la que se come y con los alimentos que llegan a la mesa; y desde el pasado: respecto a lo que se conoce o lo que representa para el conjunto familiar o cercano. El acto de cocinar –también comer y reposar–, puede parecer vulgar o primitivo porque su origen en efecto lo es, pero en él el pensamiento humano se muestra sutil y diverso, profundamente social y creativo en sus mensajes y lenguajes. Tanto es así, que muchas de las más altas expresiones culturales se han construido en comunión con las tareas domésticas. La creación artística puede surgir del contacto y la interpretación libre y metafórica del entorno más trivial (una naturaleza muerta, un bodegón, los oficios –Velázquez es una muestra de ello–), a la par que lo hace de la evocación del misterio natural (el paisaje, el mar, el éxtasis religioso). El artista maneja con cuidado la textura, el ritmo o la combinación de colores. Su mente también está detrás de la creación artesanal del pigmento, la observación intensa de las formas y su composición de conjunto. Estos aspectos no son ajenos a la labor de los artesanos o cocineros, sino que están muchas veces recogidos en la mesa dispuesta para comer, también en la pieza tejida, o en la artesanía y los oficios de la albañilería y carpintería, como demostró la corriente Modernista, que ensalzó la faceta poética de los oficios ligados a la construcción y la decoración.

¿Por qué puede llegarse a la situación de que, pese a su importancia, los aspectos de lo doméstico –en especial la cocina– hayan permanecido en un segundo plano intelectual? Es posible afirmar que, para el investigador, la tarea de cocinar ha sido menospreciada en más medida que otros oficios como herreros, carpinteros, campesinos o pastores. Hasta el punto de llegar a simplificarla excluyéndola como oficio en sí mismo. Quizá por verse como un quehacer utilitarista, trivial y efímero; por ser una tarea cotidiana y repetitiva. Pero no debe desdeñarse el hecho de que, por haber sido desempeñada por mujeres en gran medida, haya pasado a una esfera doméstica de menor rango, o haber sido inaccesible al investigador. El antropólogo, hombre en su mayoría, quizá no debía o podía mostrar gran interés en el universo femenino. Tuvieron que ser en ocasiones mujeres, las que dibujaran el retrato completo: el lado femenino de las culturas ancestrales. Así se ve en los estudios de Margaret Mead sobre la sexualidad en los isleños de Tobriand, incluso el que se ha considerado el primer libro de referencia en temas de alimentación (Guthe y Mead, 1945). También es notable este punto de vista en la obra de Ruth Benedith (1989), con su idea central de antropología como ciencia de la costumbre.

Pese a ser ignoradas en general, a las cocineras y cocineros se les ha visto en muchas ocasiones un poder aglutinante de origen ancestral, y la sociedad deposita en ellos uno de los saberes más sólidamente contruidos, mantenido esencialmente a través de un diálogo intergeneracional. Aunque en *Gorgias*, Platón considera que la cocina no debe ser considerada un arte y la califica de

costumbre o rutina, para “agradar y procurar placeres” (Platón, traducción de 1983: 47), sin embargo, obras como *El Banquete de los Eruditos* (Antíoco, traducción de 1998) ensalzan el momento de comer y celebrar y da al cocinero un conjunto de saberes refinados que van más allá de lo nutritivo. A Voltaire se le atribuye la frase: “los cocineros son seres divinos”. En culturas tan sofisticadas como la hindú, la cocina se ha situado en el corazón del sistema de pureza, (Pániker, 2014), un lugar en ocasiones vetado a las personas de fuera de la familia, y en el que las mujeres velan por mantener la pureza del hogar. Se ha escrito poco de la psicología creativa del que cocina, en la que confluyen los sesgos de artista plástico con la mente utilitarista, en buena medida parecido a del orfebre o el herrero. Martín Berasategui, en una entrevista (de Jorge, 2012), declaraba: “...lo importante en la vida del cocinero es ir acumulando conocimiento sobre las propias bases sólidas. [...] con seriedad y rigor”. Entiende que su cometido, frente a la cocina globalizada, es “atender al máximo lo que te es próximo”. Una línea de pensamiento que habla de rigor, de respeto, de observación del entorno y de aprendizaje.

La identidad propia y la alteridad que surge implícitamente del acto de cocinar

Según Hesíodo, el hombre *era el animal que comía pan*. Antes del pan, el hombre paleolítico también devoraba muchos de sus alimentos después de procesarlos –despiece y asado–, pero el pan tiene otro poder simbólico en su sencillez y universalidad. Supone uno de los alimentos más sencillos en cuanto a sus ingredientes –harina, agua y sal–, que es transformado en un proceso rodeado de cierta complejidad, incluso de misticismo que a menudo es pasado por alto. El fermento, la cocción, la noche; el salto tecnológico que aúna el dominio de la agricultura, la trilla y la temperatura son actos complejos y reservados tanto para artesanos especializados –el gremio de panaderos y molineros– como para la madre de familia y su horno y hogar. En Walden, una de las primeras tareas que hizo Thoreau fue cocer su pan sencillo sobre una tablilla, y lo reseñó con dulzura en sus escritos. *El sustento de la vida*, lo calificó, estudiando sobre él y hablando con amas de casa sobre cómo hacerlo. Y siendo universal como alimento y concepto, incluso dotado de significación religiosa, también es profundamente local, con cientos de variedades y especificaciones.

¿Qué supone para el hombre la elaboración del pan, el estofado de las legumbres, el fermentado de la cerveza o la maduración del queso? Es notable que estos aspectos hayan recibido la atención no solo de la antropología, sino también de otras ciencias como la ecología humana o la evolución del ser humano. Las tesis de Faustino Cordón sobre el papel modelador del cocinado de los alimentos sobre la fisiología y el metabolismo, y que relaciona con el origen mismo de la especie (Cordón, 1980), se complementan con las que consideran que cocinar ayudó a definir el nicho ecológico de la especie humana, y su transición al nicho cultural posterior. En este sentido, Arsuaga y Martín-Loeches (2013) defienden que fue gracias al enriquecimiento de la dieta con tallos tiernos, yemas, tubérculos y semillas, complementando con el carroñeo, como pudieron ser seleccionados y mantenidos rasgos cognitivos muy valiosos, pero energéticamente costosos de mantener sin estos aportes. Poderlos mantener y perfeccionar facilitó el desarrollo de tecnología y transmisión de conocimientos, necesarios entre otras cosas, para tratar dichos alimentos y extraer de ellos la mayor cantidad posible de nutrientes. De esta revolución dietética surge un grupo de primates exploradores, ávidos recolectores, sensibles a la novedad y a la interpretación de señales. El *Modelo de dominio ecológico y competencia social* de Richard D. Alexander intenta explicar el origen social las habilidades cognitivas humanas (Flynn, Geary y Ward, 2005). El nicho ecológico humano que este modelo presenta pivota en torno a la comida y su universo culinario:

“dieta universalmente omnívora / consumo de carne / caza / obtención de tubérculos, nueces / una panoplia de especializaciones cognitivas y cerebrales relacionadas con lo anterior, incluidas aquellas que permiten la confección de instrumentos y el desarrollo de un conocimiento biológico práctico” (Arsuaga y Martín-Loeches, 2013: 109).

Esta especialización necesitó del desarrollo de la psicomotricidad fina (para el troceado, por ejemplo), de la cooperación (para la distribución y coordinación de tareas), de un lenguaje preciso (para distinguir matices de color en los alimentos o para el uso de proporciones de los ingredientes), de una tecnología (para controlar el calor o conservar los alimentos), de la memoria (la tradición culinaria, la celebración, la ofrenda, el reparto de carne...). En suma, el nicho ecológico, al humanizarse, se transforma en el *nicho cultural*, donde cada pueblo define un espacio propio, en buena parte por cómo se alimenta.

Citando una vez más a Lèvi-Strauss (1964: 13), cada civilización “pretende sobreestimar la orientación objetiva de su pensamiento”. Se comete, según él, el error de pensar que el *salvaje* se rige exclusivamente por sus necesidades orgánicas o económicas; pero esto se produce recíprocamente en la medida de que ellos, señala, también *nos dirigen el mismo reproche*. Con mucha frecuencia se ha tildado a los pueblos o culturas ancestrales de primitivos, sometidos a la materia y superados por la naturaleza. El estudio de estos desde la mentalidad occidental ha consistido en comprobar cómo de lejos han llegado en su independencia y autonomía respecto a los ciclos naturales. Acertadamente ellos pueden ver que las sociedades consideradas más avanzadas también están a merced de sus propias fuerzas y limitaciones económicas: superpoblación, estructuras políticas militarizadas, control de la propiedad. ¿Cómo sortear estos retos del antropocentrismo que unos y otros se muestran? ¿En qué esferas de la acción humana pueden encontrarse, dialogar y entenderse esas culturas?

Como mamíferos sociales, cazadores, el grupo humano reclama para sí los recursos de un territorio. Pero la necesaria colaboración para empresas diversas (protección ante la invasión, el pastoreo comunal, la minería o la construcción de infraestructuras), lleva a la consideración y aceptación de la existencia de otros grupos humanos, que pueden tener como rasgo diferenciador una forma alternativa de alimentarse, o, por el contrario, compartir los mismos gustos o tabúes alimenticios. Otras especies de mamíferos entienden la territorialidad en clave de alejar al otro para poder ignorarlo. Pero el humano considera necesaria la identidad propia y de los otros para la cooperación en clave de equipo, de trabajo distribuido y especializado. Las formas de territorialidad más obvias en el ser humano, como la demarcación administrativa y la de lenguaje, posiblemente no son tan emocionales y poderosas en la mente del individuo como otros aspectos sensoriales como el acento, el humor o la comida. La frontera administrativa no siempre es cultural y su verdadera eficacia radica en ordenar claramente la asignación del excedente productivo entre dos sistemas tributarios. Las banderas y símbolos nacionales representan un estado que en definitiva capta y distribuye recursos frente a cómo lo hace otro estado. El lenguaje podría ser la verdadera cuna y territorio del hombre. Representa el devenir histórico de una cultura, pero su difícil manejo como herramienta dificulta el encuentro con otras. Cada pueblo reconoce que los fonemas de los otros son tan extraños como los suyos para otros, por lo que el lenguaje se ha utilizado tanto de herramienta como de arma para la confrontación. Como mínimo en los momentos iniciales la lengua está devaluada como forma de comprender al otro, y aunque el lenguaje no verbal y para-verbal llegan muy lejos, la competencia necesaria para utilizarlos adecuadamente es difícil de adquirir.

La cocina ha jugado también un rol territorial; es obvio que la dieta (la expresión de los alimentos disponibles, la forma de combinarlos y prepararlos, y dónde y cuándo comerlos) representa al ecosistema, también a la relación histórica con él. El cinturón del maíz del centro-norte estadounidense ha dado de comer a humanos y cerdos, y ha forjado una relación cultural en torno al consumo de cerdo en barbacoas y ahumados... Las dehesas ibéricas propiciaron otro tanto, aunque creando un paisaje único de encinas y pastos, reconocible en todo el mundo (incluso imitado en el mediterráneo californiano) en conjunción con el olivar cercano y la vega. La aridez de los países del levante mediterráneo desterró al costoso cerdo y alió a la persona con la cabra y la vid, con la leche conservada en queso y con el vino, aquilatando una cultura pastoril que ha dejado reminiscencias en el paisaje, el lenguaje común y en la religión. Es lógico concluir que la forma en la que se come ayuda a crear una visión del mundo y nos vemos en el otro a través de los gustos de uno mismo. De esa misma forma, la comida y la forma de preparar los alimentos ha servido, como el lenguaje o la música, para definir una forma íntima de reconocer si los demás son, efectivamente, *los otros* o afines a uno mismo. Valga como ejemplo la íntima conexión de la cocina ibérica con la italiana, la griega y la turca a través del aceite de oliva; también con la centroamericana gracias al regalo del tomate y el frijol.

La mente humana, reconoce entre los suyos a aquel que reconoce sus alimentos y como a otros a los que se alimentan de otras cosas. En los países no islámicos, los establecimientos que sirven comida *halal* tienen un papel social complementario a la mezquita. Mantener los rígidos patrones alimenticios de la *kashrut*, ha llevado a los judíos a buscarse entre sí, y unirse en la diáspora, una necesidad de supervivencia cultural para un pueblo disperso que apenas suma catorce millones de personas en total. El rabino Eli Levy así lo expresa:

“A lo largo de la historia de nuestro pueblo, el kashrut permitió la cohesión de sus miembros, cuando las circunstancias hacían que se tuviera que emigrar, elegían hacerlo a ciudades donde la comida kosher sea accesible, el kashrut permitió estar atentos cuando había necesitados” (Levy, s.f.).

Se dice que hay dos Chinas, la que tiene como base el arroz en el sur y la de los tallarines en el norte. También una Italia de la polenta y otra de la pasta; es una forma rápida de fácil de expresar una identidad con más sentido que el que pueda aportar el estado o los símbolos nacionales. Pero en estos casos no se percibe que la alimentación diferencie hasta llegar al punto de dividir. Esto ocurrirá si se institucionalizan tabúes alimenticios con una intención política –a menudo tras una máscara religiosa cercana al poder–. El viajero, a través de los mercados y restaurantes tradicionales, capta nuevas combinaciones de olores y la parte más primitiva del encéfalo –conectada a los lóbulos olfatorios–, se muestra receptiva a probar. En la persona hay muchos elementos sensoriales activos a la hora de calibrar el plato. Si es graso, dulce o crujiente, todo se vincula con la memoria sensorial y emocional. En el cerebro se produce, por tanto, un nuevo diálogo, entre la certeza que tienen los sentidos de que un alimento es nutritivo y el rechazo o aceptación emocional que pueden despertar algunos ingredientes, por ajenos o similares a los de nuestro territorio cultural alimenticio.

Luis Pancorbo, divulgador de la diversidad cultural humana, valora el significado profundo que las culturas otorgan a ciertos alimentos o preparaciones (Pancorbo, 2009). Son numerosos los ejemplos en los que el contacto entre culturas suele acabar con la disolución de una de las dos. También con una recombinación de ambas perdiendo en el camino una parte importante de sus cimientos, aunque generando más diversidad como, por ejemplo, el candomblé brasileño o la

cultura caribeña. Pancorbo muestra ejemplos de culturas que conservan un espacio mítico para ciertos platos o alimentos que los conectan con su visión ancestral de la realidad. Un grupo de aborígenes australianos, apunta, que encuentran una colmena en el bosque, devoran allí mismo la miel. Este alimento les conecta con su sueño mítico, que luego pintarán en sus cuadros. Pueden comprar otros alimentos, dice, pero ese les alimenta más profundamente. “Tanto o más que con su idioma, el esquimal se realiza como tal con lo que come” (Pancorbo, 2009: 134), al respecto de la reverencia con la que devoran el hígado de la foca recién capturada. Esto es similar, salvando las distancias, al placer secreto que se obtiene al coger y comer un tomate de la huerta, cuando se amasa y hornea el pan en familia. También en la satisfacción tribal de la matanza, de la paella o alrededor del asado o la barbacoa que se prepara en familia. Los sentimientos en torno a estos platos familiares y disfrutados en familia, trascienden la nutrición o la identificación intelectual con un territorio. Es una identificación profunda con quien uno considera que es.

Volviendo al problema de la asimilación cultural y pérdida de identidad, parece que el escenario globalizado dibuja una situación en el que la diversidad cultural parece menguar y ante lo cual no generamos una visión nítida a nivel colectivo (Brea, 2007). Parece que la globalización cumple las predicciones de Giovanni Papini cuando decía que el diablo “funde, asimila, une, liga, nivela [...] odia la diversidad, persigue la distinción” (Citado por Duran, 1978: 73). Podría parecer, en este sentido, que la creación de espacios de encuentro entre culturas podría suponer una amenaza de homogenización. En la obra antes citada, Arsuaga y Martín-Loeches reflexionan sobre una humanidad en peligro al caminar hacia una unión casi total. Los mismos autores recogen, no obstante, la voz del teólogo Teilhard de Chardin, que ve en la uniformidad, oportunidades de ensalzar la diferencia y la realización del individuo:

“nada nos impide pensar que la Socialización comprensiva, tan amenazadora a primera vista para nuestra originalidad [...] no sea el medio más poderoso [...] para acentuar al máximo la singularidad inconfundible de cada elemento reflexivo” (Citado por Arsuaga y Martín-Loeches, 2013: 388).

Es posible que, en este momento, en el que existe una máxima conexión entre las personas, es cuando las personas van a necesitar añadir matices y expresiones de individualidad que den verdadero sentido a la cooperación y no a la simple colaboración. Cuando las culturas están en proceso de asimilación (quizá siempre lo estén), algunos de los rasgos que más se resisten a desaparecer son los ligados a la cocina. Sobre culturas en disolución, el propio Pancorbo apunta:

“muchos buenos salvajes [...] que se han quedado amarrados a sus pequeñas diferencias, las cuales, en gran grado, y como una especie de último reducto, son alimenticias, [...] al final, solo le resta algo de comer que le recuerda cuando, en torno a ese determinado alimento, toda la tribu se sentía única en el mundo” (Pancorbo, 2009: 137).

Antes decíamos que descubríamos rasgos de nuestra propia identidad cuando comíamos determinados platos, los cogíamos de la propia huerta o los preparábamos en común con nuestro clan. Ahora vemos que no es una identidad escondida, sino conservada y exhibida. Conservamos con deleite y orgullo la memoria del plato familiar, y así lo contamos a los demás. Mostramos y ofrecemos como queridos y exclusivos los ingredientes especiales traídos del terruño, y más si son producidos por familiares o por uno mismo. La comida y la cocina en definitiva podrían ser

vistas antropológicamente como el alfa y el omega cultural; el comportamiento cotidiano que funda y crea en torno a sí una cultura compleja y el último rasgo que se resigna a desaparecer en el proceso de asimilación.

En este momento se puede entender, en toda su extensión, el significado profundo del acto de cocinar. Cocinar como forma de marcar un territorio cultural, como forma de vinculación con el entorno y la historia, y cómo último vestigio la misma cultura. Es por tanto un vehículo perfecto para que sea considerado uno de los últimos espacios de diálogo intercultural en un mundo hiperconectado y cambiante.

El diálogo personal e intercultural en la preparación del alimento

El encuentro entre culturas, dos personas que se conocen, los migrantes que van o llegan, el viajero que visita otro país, los equipos interculturales que deben trabajar juntos..., se puede producir perfectamente en torno a la diversidad e intimidad que aporta una mesa dispuesta para comer. Por su valor simbólico y a la vez cotidiano, comer es uno de los primeros actos en los que dos culturas calibran sus diferencias. Cuando se abre un restaurante de comida tradicional en otro país está ejerciendo como embajador de su región a través de la gastronomía. El matiz que le da aún más poder es que es una embajada abierta, que dispone la mesa para todos. Por su parte, el viajero, que lo primero que hacer al llegar a su destino es buscar lo que será su cama y dónde comer, empieza a forjarse una idea de lo que será el resto del viaje. Mientras saborea esos primeros platos y es atendido por los primeros camareros o cocineras ya se forma una opinión de conjunto, incluso curiosear lo que otros prueban y cómo lo comen, anota mentalmente lo que querrá probar más adelante. La persona es sensible a las rarezas culinarias del otro, las particularidades de su dieta, la forma de comportarse en la mesa, aquellos ingredientes que le parecen fascinantes por su origen o por cómo han sabido prepararlos. Pasado el primer momento de encuentro, las dos culturas que comparten mesa pasan a la íntima comprensión de la necesidad de nutrirse y de querer hacerlo junto a otros.

Si antes hemos expresado que el ser humano marca su territorio también a través de la cocina, vemos que estos territorios en lugar de fronteras tienen ecotonos, límites difusos y permeables, donde hay un flujo de ingredientes, especias, técnicas, y utensilios. Es por ello que, a la vez que autoafirma los propios gustos, también enriquece y amplía su universo personal. Encuentra nuevos matices, la oportunidad de que esos gustos familiares evolucionen, y posibilita el convencimiento de que las ideas y los gustos del otro son válidos, igual de ricos que los suyos y propios de un folclore antiguo. También comprenden que, al hacerlo, uno está entrando en contacto con la imaginación del otro y con la tradición doméstica que hace posible ese acto de comer. Lo está haciendo además comparándolo con la suya propia. Se puede decir, que cuando las personas se encuentran, cocinan y comen, ponen a sus abuelas a conversar.

En las cocinas, las cocineras y cocineros, mostrando el respeto que se debe hacia los alimentos y hacia sí mismos, se comunican en un lenguaje universal. Aprenden unos de otros y de las generaciones que les aportaron saberes a través de los sabores recogidos en la tradición culinaria de su cultura. El trabajo de Pellegrino Artusi (2010), *La ciencia de la cocina y el arte del comer bien*, dibujó una Italia diversa desde los fogones, pero a la vez que forjaba una alianza cultural del país con su cocina. Y lo hizo a través del diálogo. El que mantuvo con sus entrevistas a cocineras y cocineros de todo el país, también con amas de casa. También a través de la nutrida correspondencia, con sus lectores, que enriquecía las sucesivas ediciones.

¿Qué tipo de mensaje está contenido en el plato? El plato con comida contiene tres elementos imbricados: alimentos, cocinero y tradición. El origen, variedad, forma de obtener y conservar

los alimentos, están en diálogo con la pericia y percepción del cocinero –que no olvidemos que suele ser casi siempre una mujer–. Y ambas, saber e intuición, dialogan a su vez con la tradición, entendida como el saber familiar o el canon social que dice si un plato es adecuado o está bien terminado. Todo ello en un contexto de donación. La cocinera desea sacar el mejor partido a los alimentos y conocimientos que el entorno y su familia le han donado, y los dona a su vez a los que tiene que alimentar. Javier Ovejero, filósofo, reflexiona:

“el hecho mismo de cocinar supone ya un darse a los demás, [...] de una manera tal que, aquello que están degustando, no deja de ser nada más que un sabor que nos define a nosotros como sus creadores, como sus cocineros; no dejamos de ser nada más que un sabor en la boca de los demás” (Ovejero, 2010).

Es por esa entrega cuando la cocina se hace verdaderamente arte y creación. Un hecho aparentemente cotidiano y local, lo es solo en apariencia. Refleja la universalidad que surge del diálogo con el comensal o con otro cocinero. De hecho, peligra y se desvirtúa cuando no existe esta entrega y este diálogo. El amor por el detalle (en la construcción del plato, en el punto de cocción, la calidad de los utensilios) se suele perder cuando se come en soledad. Para el que cocina, la comida se ha despojado de lo esencial, el momento de encuentro; y aunque pudiera ser un encuentro con uno mismo, la comida ya no es el vehículo. Como dice también el autor: “*solo se cocina para otro*” y, por tanto, cocinando, el diálogo ya ha empezado.

Niveles de conversación y diálogo durante el acto de comer y reposar

Los cocineros encuentran su culmen creativo en torno al fogón, y el acto posterior, la degustación, aun siendo central y dando sentido a todo lo anterior, puede parecer secundario por obvio. Se admira el plato como la expresión del trabajo de muchos profesionales, también su elemento estético, pero una vez en la mesa comer en sí mismo puede ser visto como un acto poco intelectual, algo orgánico (trocear, masticar, tragar y beber), una parte del proceso de la digestión. Y en relación a la actividad humana, una pausa en las tareas cotidianas y un acto con el que se estructura el día. Sin embargo, no es sino otro momento de diálogo. Una de las actividades básicas del sustrato humano es la fabulación. El hombre es un ávido consumidor de historias, pilar de su fortaleza social. Tanto es así, que las historias han viajado con sus migraciones y han evolucionado al ritmo que lo hacían genéticamente. Recientemente se ha demostrado la relación entre la difusión de los cuentos tradicionales y la distancia genética entre poblaciones (Bortolini *et al*, 2017), en la línea propuesta en los años ochenta (Cavalli-Sforza y Feldman, 1981) de la necesidad de comprender la dimensión biológica de la difusión cultural. Independientemente del contenido, el hecho comunicativo está lleno de significado en sí mismo. Siguiendo la línea de pensamiento del ya citado Richard D. Alexander, se podría decir que cada historia, chisme o anécdota, construye la competencia social de la persona, haciendo que este recopile y sistematice matices del universo social en el que se desenvuelve. Podría plantearse la necesidad de estudiar este mismo patrón de difusión demográfica y cultural en relación a la comida, dado que el acto de comer está tan presente en el acervo folclórico de un pueblo. José Rafael Lovera lo expresó como necesario al afirmar como una necesidad:

“Trazar una pesquisa que permita recoger los mitos, tradiciones y leyendas relacionadas con nuestros alimentos típicos, como vía para obtener un panorama gastronómico integral”, y de la misma manera acerca la cocina al folcklorista y

la historia “indagando en los viejos infolios o rescatando informaciones orales podemos reencontrarnos con ingredientes olvidados, caídos en desuso, que sin embargo tienen alto valor nutritivo y constituyen además poderosos medios para evocar nuestras tradiciones.” (2003).

Una mesa dispuesta es, en sí misma, una promesa de conversación. El hecho de comer y de hablar están íntimamente ligados. Comer en silencio es un ejercicio incómodo, ejercido voluntariamente por pocos grupos humanos. “Nuestra personalidad y nuestra cultura gastronómica es de disfrute y de compartir” opinaba el cocinero José Ramón Calvo criticando un restaurante en Nueva York que propone comer en silencio (Rivas, 2014). Con la comida, la conversación se puede activar en múltiples niveles, pero se conecta especialmente con la construcción del relato. Y lo hace adoptando las formas de la anécdota, los planes, la confidencia y, por añadidura, la receta. La propia comida es un tema recurrente sobre el que se habla durante el acto social de comer. Comiendo se habla de las comidas de la infancia, también de las que están planeándose. Dado que se come durante gran parte de los actos sociales, es lógico que durante estos se aludan a otros momentos sociales en los que se también se comía, y que son rememorados precisamente junto a lo que se sirvió y degustó. De hecho, recibir y comer con el otro es un acto social clave, asociado con la familiaridad, el rango, el intercambio. De estos actos el asistente toma buena nota, deduce normas culinarias formales o no formales, que son susceptibles de ser llevados a la conversación una y otra vez, de manera recursiva. En el acto cotidiano de comer lo cocinado, se recuerda y se cuenta el pasado, tanto de viva voz como en los mensajes recogidos sutilmente en cada plato (sabores de la infancia, texturas y olores que evocan momentos parecidos). Una persona que aparentemente no tenga habilidad para la anécdota o la conversación animada, es difícil que no sepa narrar la receta de su plato favorito con pasión y de manera competente.

Después se descansa, el cuerpo se escucha en la digestión, y entonces reposa, duerme o se propicia una conversación calmada, más creativa y con espacio para la ensoñación. Tras la comida el organismo tiende a ralentizar su ritmo, y en la mesa surge un nivel de conversación menos estructurada y dada a la contemplación. Quizás se debería decir, que, tras una comida, el estómago toma el relevo y bulle de pensamientos, y el cerebro calla o ensueña. El plexo nervioso entérico, la red neuronal que envuelve el intestino, que actúa en el complejo proceso de la digestión, tiene que dialogar con la bioquímica del alimento, con los microorganismos implicados y con los tejidos y órganos de apoyo que deben segregar, contraerse o absorber adecuadamente. El origen evolutivo de esta red es incluso anterior al del encéfalo, y establece con él también un diálogo, una influencia mutua y cierto relevo en cuanto al control del cuerpo en general. En el tracto gastrointestinal, conectado con las neuronas del plexo entérico se produce el 95% de la serotonina del cuerpo, neurotransmisor relacionado con el dolor y los estados de ánimo (Selhub, 2015).

Han sido estudiados los efectos cognitivos de la nutrición a largo plazo (Gómez-Pinilla, 2018; Spencer, Korosi, Layé, Shukitt-Hale y Barrientos, 2017), pero, de igual manera, merecería la pena atender a los efectos a corto plazo, el efecto psicológico y cognitivo de comer. Es significativo que al estudiar la mente tras la ingesta de alimentos los investigadores se han centrado en cómo esta recupera las capacidades vinculadas al trabajo y la productividad –concentración, atención, memoria, eficiencia en las tareas (Fischer, Colombani, Langhas y Wenk, 2001; González, Reimann y Burdakov, 2009; Dye, Hoyland, Lamport y Lawton, 2011; Nilsson, Radeborg y Björck, 2012)–. Pero no indica sino cierto sesgo intelectual nacido del utilitarismo. Se pretende medir cómo la mente recupera el pulso sobre el sistema digestivo y recobra su estado activo y consciente. Puede ser, en efecto, un estado menos concentrado, más torpe, pero solo porque se examina en relación

a las actividades productivas interrumpidas por el acto de comer. No se ha caracterizado la mente postprandial desde un punto de vista positivo y posibilista. Tras la comida, la mente alcanza estados diferentes de consciencia (dejando aparte el sueño), y es más propensa al pensamiento desestructurado, a construir nuevos esquemas mentales, a fantasear, a considerar alternativas creativas que en otro momento descartaría. Se pasa por alto que dicho estado relajado y confiado propicia un estado disociado respecto a un problema, que se aborda con más facilidad tras tomar cierta distancia. También bajo este prisma productivo se subestima lo conveniente de la conversación profunda y empática propia de la sobremesa y la tertulia, en la que se fraguan relaciones de amistad, también amorosas, y en el que se cierran tantos negocios y se bocetan nuevos proyectos. No es casual que tantas relaciones sentimentales o profesionales se produzcan y cojan cuerpo entre alimentos, o que en la sobremesa se den las condiciones para filosofar y para la discusión constructiva. Quizá a la mente todo le resulta posible y más fácil cuando el cuerpo come.

A modo de conclusión

Cocinar, comer y reposar, son, en suma, tres actos que encierran varios niveles de diálogo en otros tantos niveles de relación social. Un diálogo sensorial e intelectual que se produce en un nivel íntimo y nutritivo. También un diálogo con el otro en un acto de entrega y de colaboración. Por último, un diálogo con los mutuos universos domésticos, cargados de tradición y folclore. En estos, sin ser excluyentes, se puede cultivar y sostener la esencia cultural propia, cuidando y respetando lo que la otra cultura ofrece y comparte. La persona conversa sobre lo que prepara y devora, y también sobre uno mismo y su cultura, creando el campo idóneo para el acercamiento al otro y a lo que pueden crear juntos.

Es, por tanto, útil plantear un punto de vista alternativo sobre este y otros quehaceres domésticos. Estos, tras ser estudiados de manera comparada y transversal, pueden ofrecer claves culturales para entender la diversidad humana y los lazos culturales subyacentes. Organizaciones como ONGs y agencias estatales de cooperación al desarrollo podrían encontrar enfoques y argumentos útiles en la antropología de la alimentación para el desarrollo de sus campañas y proyectos.

Esta podría ser además el necesario sustrato intelectual y humanista que precisan los programas de estudio universitarios y no universitarios de nutrición, seguridad alimentaria o escuelas de cocina, de manera que sus alumnos y docentes vislumbren nuevos enfoques de comprensión de la profundidad humana, en los planteamientos teóricos y prácticos en los que trabajan.

Bibliografía

- ARSUAGA, L. MARTÍN-LOECHES, M. (2013) *El sello indeleble*. Random House Mondadori. Madrid, España.
- ARTUSI, P. (2010) *La ciencia de la cocina y el arte de comer bien*. Editorial Alba. Madrid, España.
- ATENEO DE NAUCRATIS. (traducción de 1998) *El banquete de los eruditos* (trad. Lucía Rodríguez-Noriega Guillén). Editorial Gredos. Madrid, España.
- BENEDICT, R (1989). *El hombre y la cultura*. Ed. Edhasa. Barcelona, España.
- BORTOLINI E., PAGANI L., CREMA E., SARNO S., BARBIERI C., BOATTINI A., SAZZINI M., GRAÇA DA SILVA S., MARTINI G., METSPALU M., PETTENER D., LUISELLI D., TEHRANI J. (2017) Inferring patterns of folktale diffusion using genomic data. PNAS August 22, 2017. 114 (34) 9140-9145
- BREA, J. (2007) La Muerte de las lenguas: ¿Evolución, selección natural o genocidio cultural? Blog GlobalVoices. 15/10/2007. Recuperado de <https://es.globalvoices.org/2007/10/15/la-muerte-de-las-lenguas-¿evolucion-seleccion-natural-o-genocidio-cultural/>
- CAVALLI-SFORZA L.L. & FELDMAN M.W. (1981) *Cultural Transmisión and Evolution; A Quantitative Approach*. Princeton University Press, Princeton, USA.

- CORDÓN, F. (1980) *Cocinar hizo al hombre*. Editorial Tusquets. Barcelona, España.
- DE GARINE I. (1999) "Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura". Alimentación y cultura: actas del congreso internacional, La Val de Onsera, Huesca.
- DE JORGE, D. Martín Berasategui: "La cocina no tiene fronteras, pero ha de tener raíces" JOT DOWN, octubre 2012 Recuperado de <https://www.jotdown.es/2012/10/martin-berasategui-la-cocina-no-tiene-fronteras-pero-ha-de-tener-raices/>
- DURAN E. (1978) ¿Qué se entiende por igualdad? ABC Madrid. 11/01/1978. Recuperado de <http://hemeroteca.abc.es/nav/Navigate.exe/hemeroteca/madrid/abc/1978/01/11/073.html>
- DYE L., HOYLAND A., LAMPORT D., LAWTON C. (2011) Meal Composition and Cognitive Function. In: Preedy V., Watson R., Martin C. (eds) *Handbook of Behavior, Food and Nutrition*. Springer, New York, USA.
- FISCHER K, COLOMBANI PC, LANGHANS W, WENK C. (2001) Cognitive performance and its relationship with postprandial metabolic changes after ingestion of different macronutrients in the morning. *Br J Nutr*. 2001 Mar;85(3):393-405.
- FLYNN, M., GEARY, D., WARD. (2005) "Ecological dominance, social competition, and coalitionary arms races". *Evolution and Human Behavior*, Vol. 26,1, 10-46, 2005.
- GÓMEZ GARCÍA, P. (1993) Lo crudo, lo cocido y lo podrido: De las estructuras mitológicas a las culinarias. *Anthropologica, Revista de Etnopsicología y etnopsiquiatría* (Barcelona), 2ª época, 1993, nº 13-14: 91-111.
- GÓMEZ-PINILLA, F. (2008) Brain Foods: The Effects of Nutrients on Brain Function. *Nature reviews. Neuroscience* 9.7 (2008): 568-578.
- GONZÁLEZ J.A., REIMANN F., BURDAKOV D. (2009) Dissociation between sensing and metabolism of glucose in sugar sensing neurones. *Journal of Physiology*. 2009, Jan 1; 587(Pt 1): 41-48.
- GUTHE, C.E., MEAD, M. (1945) Manual for the study of food habits. *Bulletin of Natural Research Council, National Academy of Science*, n1 111.
- HARRIS, M. (1998) *Antropología cultural*. Alianza Editorial, Madrid, España.
- HARRIS, M. (1990) *Bueno para comer*. Alianza Editorial, Madrid, España.
- HARRIS, M. (2011) *Nuestra especie*. Alianza Editorial, Madrid, España.
- LEVI, E (s.f.) La comida kosher y el secreto del pueblo judío. Recuperado de https://es.chabad.org/library/article_cdo/aid/3288184/jewish/Shemini-La-comida-kosher-y-el-secreto-del-pueblo-judo.htm
- LÈVI-STRAUSS C. (1964) El pensamiento salvaje, Fondo de Cultura Económica, México DF, México.
- LÈVI-STRAUSS, C. (sobre un texto de 1965) "The Culinary Triangle". *Food and Culture. A Reader*. Ed. Carole Counihan y Penny Van Esterik. New York: Routledge, 2013 40-47.
- LÈVI-STRAUSS, C. (sobre un texto de 1957) Sinfonía de los sabores. Recogido en *El Correo de la UNESCO*, nº 5, 2008. Recuperado de <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Mexico/strauss.pdf>
- LOVERA, J.R. (2003) Acervo culinario y patrimonio cultural: Consideraciones históricas y propuestas políticas para Venezuela, *Anales Venezolanos de Nutrición* v.16 n.1 Caracas ene. 2003, Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522003000100006
- MARINA, J.A., PELLICER C. (2015) *La inteligencia que aprende*. Santillana. Madrid, España.
- NILSSON A, RADEBORG K, BJÖRCK I. (2012) Effects on cognitive performance of modulating the postprandial blood glucose profile at breakfast. *Eur J Clin Nutr*. 2012 Sep;66(9):1039-43.
- OVEJERO, F. J (2010). "Menú: lagarto y coco". Recuperado de www.sinislasdondenaufregar.wordpress.com.
- PALANCO, N.M. (2009) Lenguaje y pensamiento. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Recuperado de www.eumed.net/rev/cccss/03/nmpl5.htm
- PANCORBO, L. (1994) *Mi buen salvaje*. Editorial Folio, Madrid, España.
- PÁNIKER, A. (2014) *La sociedad de castas*. Religión y política en la India. Ed. Kairós. Barcelona, España.
- PLATÓN (1983) *Diálogos II* (traducción de J. Calonge y otros). Editorial Gredos. Madrid, 1983. Recuperado de <https://empezandoafilosofar.files.wordpress.com/2017/05/dialogos-de-platon-ii-1.pdf>

- REPOLLÉS-LLAURADÓ, J., ALEMANY SÁNCHEZ-MOSCOSO, V. (2013) La risa de fuego: Un análisis antropológico sobre el papel trasgresor del fuego en la creación artística. *Arte, Individuo y Sociedad*, 26 (1) 101-115. Recuperado en <http://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/viewFile/40894/41536>
- RIVAS, R. (2014) Come y calla... en Nueva York. *Diario El País* (edición digital). 21/02/2014. Recuperado en https://elpais.com/cultura/2014/02/21/actualidad/1393012103_327644.html
- SELHUB E. (2015) Nutritional psychiatry: Your brain on food. *Harvard and Health Blog* 16/11/2015 Recuperado de <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626>
- SPENCER S., KOROSIA., LAYÉ S., SHUKITT-HALE B., BARRIENTOS R. (2017) Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion. *Science of Food*, Volume 1: 7.